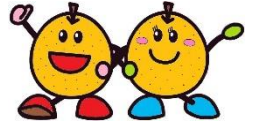


今年もよろしくね♡



男女共同参画だより  
No.23平成26年冬号

やちよ

へあ

## ◆八千代の歴史探訪！ ザ・男塾

1月17日、八千代市郷土博物館でザ・男塾の受講生が全9回の講座の集大成として、「男塾歴史探訪卒業試験」に挑戦しました。

平成25年8月23日に「ふるさと“やちよ”の歴史と文化について、原始古代から現代に至るまでを学習。この日初めて郷土博物館に来たという方もいました。

### 男塾歴史探訪卒業試験



よしよし、ぱっちり予習どおり…

### 「上野雅楽団」による雅楽演奏



◀竜笛に挑戦！  
音が出るようになるまでが大変です。

「歴史を体験」では、9月に伝統芸能の雅楽を鑑賞、竜笛や笙・箏など日本古来の楽器の演奏も体験しました。

10月には、八千代に残る古文書、地域に伝わる近世文書を読み解きました。当時の名主の文章力や教養の高さが伺えることに感心しきりました。

「やちよ歴史探訪」では、残暑が厳しい夏の終わりに大汗を流しながら、八千代南部の史跡を訪ねて歩き、勝田の獅子舞や村上のお神楽なども見学しました。

秋の色が深まるころから、寒風が厳しい年末にかけては、八千代の北部、東部、西部を巡検し、秘められた史跡や遺跡・文化財等を訪ね郷土への想いを深めることができました。

卒業試験は全部で26問、9回の講座の中から初級・中級・上級問題が出題され「何だっけ？」と首をひねる参加者もいる中、全問正解の満点を取った方もいました。持ち帰った資料をもとにじっくりと復習したとのこと…流石です！

2月の終わりには、皆で「やちよふるさとの味」郷土料理に挑戦します。

### 女性、こころの悩み電話相談 047-485-7333

毎週火・木・金曜日 午前9時～午後4時  
(祝日・年末年始[12月27日～1月4日]を除く)  
専門の女性相談員がうかがいます

### 男性のための電話相談 043-285-0231

(問合せ:千葉県男女共同参画センター 043-252-8036)  
毎週火・水曜日 午後4時～8時  
専門の男性相談員がうかがいます

## ◆女性のための再就職応援セミナー 「今から始める第一歩」



平成25年10月21日、23日、30日、31日に、結婚・出産等を機に職を離れた女性のための再就職応援セミナーを開催しました。講義2日、パソコン実習2日の講座です。2日間の講義では、キャリアカウンセラーの清水智子さんを講師にお招きして、「好きや得意を仕事にするには」と題して、清水さんご自身の体験をもとに、一度職を離れた後、どのようにして今の仕事に就いていったかをお話いただきました。



また、魅力を伝える応募書類と面接対応のポイントを具体的に伺いました。

船橋公共職業安定所上席職業指導官の方からどのような求人が多く出ているかなど、地域の労働市場を教えてくださいました。

後半2日間は、緑が丘公民館で、パソコンの実技研修、今の時代就職には必要と思われるワード、エクセルについて学びました。



## ◆マイカー技能セミナー 「いざというとき役立つ技」

平成25年12月7日、マイカー技能セミナーを開催しました。

自家用車を運転する際に必要な基礎知識や高速運転時の注意点などの講義を受け、「自動車教習所で習ったのは、かなり前の事、再確認できた。」という受講者もいました。

また、駐車場で車のボンネットを開けてエンジンルームの説明を受けながら、簡単な日常点検やバッテリー充電作業などの実習を行いました。「はじめての事がいっぱい！帰ったら、まずエンジンルームを開けてみよう。」との声も。

緊急時に使用する発炎筒に点火して、「雨でも消えませんが。」との説明に、水を

張ったバケツに入れて確認しました。

ジャッキやレンチを使ってのタイヤ交換は「初めての体験、自分で出来た！」と自信にも繋がりました。



普段は、あけないなあ



## ◆健康づくり講座 「旬を楽しむランチプレート ~野菜たっぷりあったかメニュー~」

1月16日に、今年度第2回目の健康づくり講座「旬を楽しむランチプレート~野菜たっぷりあったかメニュー~」を開催しました。

寒い冬にぴったりのあったかメニューで、野菜たっぷりのパエリアはオレンジジュースを使い、炊飯器で簡単に炊き、生姜を沢山入れた心もからでも温まるぼかぼかスープ等を作りました。

出来上がった料理を、みんなで楽しく食べなが



▲見た目にも楽しい「ランチプレート！」



下ごしらえも簡単です♪

ら、バランスの良い食事と共食の大切さを学びました。

食事の後は、歯周病を予防する歯みがきと口元の若さと健康を保つ「健口体操」に挑戦！「頑張れば表情が明るく若々しくなれるかも?!」とちょっぴり期待もしていた様子。健康と美容に効果のある講座となりました。

## ◆生活習慣病予防講演会 「更年期を快適に過ごすために」

1月22日八千代市保健センターにおいて、平成25年度第2回生活習慣病予防講演会「更年期を快適に過ごすために」が開催されました。

第1部は露仙堂クリニック院長 柳堀厚先生を講師にお招きし「更年期と上手に付き合う暮らし方」と題してご講演いただきました。

更年期の症状は、人によって様々です。治療法も十人十色で、婦人科、精神科など疾患の見極めや、心理療法の活用など、それぞれの人にあったテーラーメイドの治療があります。

まじめな性格や仕事・生活の上での心理的なストレスも更年期障害を重くする要因のひとつになります。

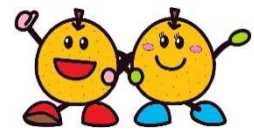
更年期は人生の転換期、身体の変化にうまく対処し健やかに過ごすことができれば、その後の人生を有意義に送ることができると、快適に過ごすためのポイントをお話しいました。

第2部はNPO 広池ヨーガ健康学園 森住和子先生ご指導のもと「からだも心もリラックス。らくらくヨーガ」を体験し、家に帰っても実践できる簡単なヨーガで気持ちをリフレッシュしました。



▲講師 柳堀厚医師

# 平成25年度女性会秋のお祭り



## ◆新木戸女性会 唄と踊りのフェスティバル♪



▲「湖畔の宿」を  
熱唱する藤田リツさん♪

平成25年11月10日に緑が丘公民館5階集会ホールにおいて、新木戸女性会主催による「第3回唄と踊りのフェスティバル」が開催されました。

当日は、大新上区長寿会の方も参加して、年に一度の交流会が盛大に行われました。

舞踊部、カラオケ部の日頃の学習の成果を発表する場として、部員以外の方も参加して、鑑賞及び運営のお手伝いをしました。

最高齢の93歳の藤田リツさんも「湖畔の宿」を熱唱、その年齢とは思えない歌声に拍手喝采でした。



皆さんステージの熱演者に注目！

## ◆大和田女性会文化祭

平成25年11月17日には大和田女性会文化祭～いつまでも住みたい街に～が開催されました。調理室では、毎年大好評のゆず味噌付のおでんや、炊き込みご飯作りに大忙しでした。

絵画や書道、手芸の展示の他、手作り作品の販売なども行われました。

午後からは2階和室で、やちよ元気体操・練功十八法の健康体操をし、お隣の名木児童公園では、グラウンドゴルフ発ゲームで大いに盛り上がりました。

自慢の作品が並びます。



▲“大忙しの調理室”

発行：八千代市

男女共同参画課 ☎047-485-7088

男女共同参画センター ☎047-485-6505

住所：八千代市八千代台南1-11-6

